

# ALLENAMENTO PER L'ESCURSIONISMO

ALLENAMENTO DA 1H 15 MINUTI CIRCA

FASE 1 - CORSA BLANDA O CAMMINATA VELOCE	
ESERCIZIO	TEMPO / SERIE
Corsa all'aperto.	5' camminata veloce per riscaldamento
	25' di corsa + 5' camminata veloce per defaticamento
FASE 2 - GINNASTICA A CORPO LIBERO	
GAMBE	
ESERCIZIO	TEMPO / SERIE
Squat	3 x 10 Piegamenti sulle gambe - pausa di 30" tra una serie e l'altra
Squat con salto	3 x 5 Piegamenti sulle gambe con salto in risalita - pausa di 30" tra una serie e l'altra
Affondi con peso	20 (totali) 1' x 3 volte
Salto su cubo o panca (Si può usare anche un muretto all'altezza delle ginocchia circa)	8 salti e pausa 1' x 3 volte
ADDOMINALI	
ESERCIZIO	TEMPO / SERIE
Crunch base	3 x 10 - pausa di 30" tra una serie e l'altra
Sforbiciata a terra con gambe	3 x 20 (10 per gamba) - pausa di 30" tra una serie e l'altra
ADDOMINALI, GLUTEI, SCHIENA GAMBE E BRACCIA	
ESERCIZIO	TEMPO / SERIE
Plank	3 x 15 o 30" - pausa di 30" tra una serie e l'altra
BRACCIA E SPALLE	
ESERCIZIO	TEMPO / SERIE
piegamenti e sollevamento braccia con peso (bottiglia da 1,5 litri per braccio)	2 x 10 - pausa di 30" tra una serie e l'altra

Ricordati gli esercizi qui proposti sono esercizi di base che non sono frutto di un professionista del fitness ma di un semplice appassionato. Occorre essere in buona salute, non bisogna soffrire di nessuna patologia cardiaca, o di qualsiasi altra origine, occorre mantenere sempre le corrette posture. Si tratta di consigli dati da una persona che pratica sport, non sono esercizi forniti da un personal trainer certificato. Consiglio vivamente di farsi seguire da un personal trainer o istruttore qualificato. Si declina qualsiasi responsabilità